**Формула здоровья**

 ***(урок здоровья)***

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Цели:**1.     Выяснить, что такое "здоровье”?2.     Определить факторы, влияющие на здоровье и вывести "формулу здоровья”.**Ход урока:****Вступительное слово воспитателя.**"Здравствуйте!” говорим мы при встрече друг другу, желая, в первую очередь здоровья, а уже потом всего остального. Мы можем менять свои костюмы, прически, но не можем менять себя. Организм нам дается один на всю жизнь. Очень важно это помнить и заботиться о нем . Надо помнить, что каждый кует свое здоровье сам.Сегодня у нас занятие на тему: "Формула здоровья”. Мы не просто выясним, что такое здоровье, но и научимся определять параметры своего здоровья, узнаем правила сохранения здоровья и факторы, влияющие на него. Нам предстоит самостоятельно вывести формулу здоровья.-Что такое здоровье? **Определение состояния своего здоровья**В современном мире людей больше волнует финансовый достаток, наличие дорогих вещей, компьютеры и машины. А ведь здоровье - это самое дорогое, чем обладает человек. Существует множество методик определения состояния своего здоровья. Возьмем две наиболее простые из них.**Методика 1 (шуточная викторина)**Вопросы:1.     Зарядка - это источник бодрости и здоровья (да)2.     Жвачка сохраняет зубы (нет)3.     Кактусы снимают излучение от компьютера (нет)4.     От курения ежегодно погибает более 10 тысяч человек (да)5.     Бананы поднимают настроение (да)6.     Морковь замедляет процесс старения организма (да)7.     Есть безвредные наркотики (нет)8.     Отказаться от курения легко (нет)9.     Молоко полезнее йогурта (нет)10. Взрослые чаще, чем дети, ломают ноги и руки (да)11. Недостаток солнца вызывает депрессию (да)12. Летом можно запастись витаминами на целый год (нет)13. Ежедневно надо выпивать два стакана молока   (да)14. Детям до 15 лет нельзя заниматься тяжелой атлетикой (да)15. Ребенку достаточно спать ночью 8 часов (нет)Результаты: Более 10 правильных ответов - отличный результат. Остальные, не набравшие 10 правильных ответов, выполняют по одному приседанию за каждый неправильный ответ. **Факторы здоровья**В наше время человек не имеет права считать себя всесторонне образованным, если он не освоил культуру здоровья, и уметь применять свои навыки и знания в каждодневной практике.     Культура здоровья - это умение жить, не вредя организму, а принося ему пользу.Здоровье формируется под влиянием сложного комплекса внутренних факторов и внешних воздействий. Ученые провели исследование и сделали вывод: от чего зависит наше здоровье. Мы попробуем эти данные обобщить в виде формулы здоровья.Формула здоровья (100%) = (10%) медицина + (20%) наследственность + +(20%) окружающая среда + (50%) образ жизни.- Как вы думаете, какие из составляющих этой формулы зависят от самого человека? (Образ жизни).Мы не будем с вами обсуждать факторы, не зависящие от нас. Поговорим об образе жизни. Какие факторы образа жизни влияют на состояние здоровья?Факторы образа жизни (заполняется совместно с учениками):

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Факторы образа жизни** | **Положительное влияние** | **Отрицательное влияние** |
| 1 . Движение | Физические нагрузки, высокая двигательная активность | Гиподинамия |
| 2. Закаливание | Воздух, вода, солнце | Их отсутствие |
| 3. Питание | Правильное, сбалансированное | Неправильное |
| 4. Режим | Четкий, правильный распорядок дня | Безволие, неорганизованность, слабохарактерность |
| 5. Вредные привычки | Отказ от вредных привычек | Курение, алкоголь, наркотики, токсикомания |

УПРАЖНЕНИЕ-Ребята, вы знаете, что некоторые кафе доставляют обеды прямо в офис. Представьте себе, что каждый из нас может сейчас тоже заказать себе обед, и нам привезут его прямо в класс. Только нужно указать точное количество порций. Платить за еду не нужно — у кафе сегодня праздничная акция. А вот и меню — выбирай, что хочешь (читаю список блюд)! Выбирайте поскорее, а я буду записывать, сколько порций нужно заказать.Мне нужны 2 команды. Внимание задание: на листе ватмана нужно поместить список и картинки самых вредных и самых полезных продуктов: Мне хотелось проверить, отдадите ли вы предпочтение самым вредным продуктам питания. Пять таких продуктов скрывались среди этих замечательных блюд. Вот эти продукты (обводит мелом названия вредных продуктов). И, как оказалось, все выклюнули на провокацию и выбрали-таки эти продукты! Эти продукты несовместимы со здоровым образом жизни.Врачи-диетологи всего мира выявили наконец пятерку самых вредных для человека продуктов.1. Сладкие газированные напитки: «Кока-кола», «Спрайт» и другие. Созданы не для утоления жажды, а для ее вызывания.2. Картофельные чипсы, особенно приготовленные не из цельной картошки, а из пюре. В сущности, это смесь углеводов и жира плюс искусственные вкусовые добавки.3. Сладкие шоколадные батончики. Большое количество сахара, химические добавки, высочайшая калорийность.4. Сосиски, сардельки, колбаса, паштеты и другие продукты с так называемыми скрытыми жирами. В их составе сало, нутряной жир, свиная шкурка занимают до 40% веса, но маскируются под мясо, в том числе и с помощью вкусовых добавок.5. Жирные сорта мяса, особенно в жареном виде. Оказалось, что нет ничего страшнее сосиски в тесте в сочетании с лимонадом!Многие врачи к этой вредной пятерке добавляют еще и жевательные конфеты, чупа-чупсы, майонез, кетчуп, лапшу быстрого приготовления, порошковые напитки, пиво и множество других пищевых изделий. Во всех этих продуктах очень много химии: заменителей, красителей, растворителей.Ребята, мне все-таки не дает покоя один вопрос: многие из вас знают о вреде этих продуктов, но почему же вы так упорно их покупаете?Примерные ответы детей:-Это вкусно, не надо разогревать, готовить.-Это все реклама: с утра до вечера нас призывают есть эти батончики, чипсы, пить эту воду..-Красивая упаковка, да и вкусно.-Когда ешь, чувствуешь себя крутым, современным, как в рекламе.-От шоколадного батончика, например, прибавляются силыПолучается, что все вы — просто несчастные жертвы рекламы. Но вы же знаете, что наносите непоправимый вред своему здоровью!Оттого, что и как мы едим, зависит наше здоровье, настроение, самочувствие. ***Правильное питание — это важнейшее условие здорового образа жизни.***Врачи-диетологи определили не только самые вредные продукты, но и самые полезные.1. В каждом саду можно найти эти замечательные фрукты.(Яблоки)2. Этот овощ— кладезь всех витаминов, минералов и микроэлементов и защита от всех болезней.В этом продукте очень много целебных веществ фитонцидов, которые уничтожают микробы.(Лук)3. Этот овощ тоже силен в борьбе с простудой. Кроме этого он наводит порядок в желудке, убивая вредные микроорганизмы.(Чеснок)4. Этот оранжевый корнеплод богат витаминами и минералами. Но особенно много в нем витамина А.(Морковь)5. В очищенном виде этот продукт похож на мозг человека, поэтому считается, что он «ума, силы и памяти прибавляет».(Грецкий орех)6. Этот продукт моря является источником ценного белка и вполне может заменить мясо. Для японцев это основной продукт питания, который и делает их чемпионами долголетия.(Рыба)7. Этот белый напиток животного происхождения просто необходим человеку с первого дня рождения. В нем содержится белок, жир, кальций, который укрепляет кости(Молоко)8. Этот продукт — не только природный заменитель сахара, но и готовое лекарство от многих болезней. Им лечат простудные заболевания, болезни кожи, сердца. А красавицы с древ времен применяли этот продукт для ухода за кожей.(Мед)9. Этот сладкий тропический фрукт обладает целебными свойства снимает стрессы, восполняют утраченные силы, повышает уровень гемоглобина в крови, обеспечивает мозг кислородом, улучшает работу сердца. Он содержит огромное количество витаминов А, С, В. Но тем, кто переживает за свою талию, увлекаться этим продуктом не стоит. В нем слишком много калорий.(Бананы)10. Родина этого ароматного напитка — Китай. Этот настой называют «лекарством от тысячи болезней». Он снимает усталость, улучшает работу сердца, предотвращает кариес, препятствует развитию раковых опухолей способствует долголетию, дает эффект омоложения. Но только заваривать его надо в натуральном виде, из листьев, а не из пакетиков.(Зеленый чай.)Вот вы и угадали всю «полную десятку». Эти продукты должны быть у всех на столе. Но это не значит, что нужно питаться только ими. В употреблении любого продукта нужно знать меру, учитывать свой возраст. Нужно также обращать внимание на качество продукт степень его свежести. Ведь даже самым полезным продуктом можно отравиться.Врачи утверждают, что самые распространенные болезни у школьников — это болезни желудка и малокровие. В определении причины этих болезней врачи единодушны — неправильное питание: употребление вредных продуктов, нарушение режима питания, еда всухомятку и т. п. К сожалению, многие школьники беспечно относятся к своему здоровью, забывая известную русскую поговорку: «Что имеем, не храним, потерявши — плачем». Те, кто говорят, что сейчас модно есть чипсы, запивая их сладкой газировкой или пивом, безнадежно отстали: во всем цивилизованном мире сейчас модно быть здоровым.-Что запомнилось вам, ребята из занятия? С чем не согласны?Примерные ответы детей-Настроение нормальное, только аппетит разыгрался.-Запомнила пятерку самых вредных продуктов. Постараюсь себя больше не травить.-Запомнила «полезную десятку». Оказывается, у нас она постоянно на столе.-Не согласен, что чипсы вредные — их бы запретили продавать!-Думаю, что не нужно убирать из школы некоторые продукты. Кто захочет, все равно их купит в ларьках на улице.**Итак, ребята, можем ли мы вывести свою формулу здоровья?****Здоровье = движение + правильное питание**Каждый должен вывести для себя свою формулу здорового образа жизни1.   Продолжите фразу: Здоровье – величайшая…. (ценность).2.   Утренняя процедура. (Зарядка)3.   Необходимое качество характера человека. (Доброта)4.   Жидкость, оказывающая отрицательное воздействие на все жизненно важные органы и системы. (Алкоголь.)5.   «Ледяная вода полезна для тела и ума», - так говорил русский полководец... (Суворов.)6.      Назовите фамилию всемирно известного русского физиолога. (Павлов).7.   Необходимое условие экономии времени. (Режим.)8.Содержащийся в этом фрукте пектин удаляет из организма все вредное для него, содержит большое количество железа. (Яблоко.)**Заключение**1.     Здоровье – это когда тебе хорошо.2.     Здоровье – это когда ничего не отвлекает от мира увлечений.3.     Здоровье – это когда человеку спокойно и комфортно4.     Здоровье – это от слова здорово5.     Здоровье – это  красота6.     Здоровье – это  сила.7.     Здоровье – это  гибкость и грация8.     Здоровье – это выносливость.9.      Здоровье – это  гармония.10. Здоровье – это не мешает радоваться жизни.11. Здоровье – это когда человек способен испытывать значительные нагрузки без последствий.12. Здоровье – это когда человек может без труда подняться по лестнице на  пятый этаж.13. Здоровье – это когда хорошо спишь.14. Здоровье – это когда утром просыпаешься бодрым и веселым.15. Здоровье – это когда у человека хороший аппетит.16. Здоровье – это когда ты готов выполнить любую работу.17. Береги здоровье смолоду!**Памятка здорового человека**- вовремя ложиться спать,- ежедневно делать зарядку,- вовремя питаться,-планировать свой день,-следить за личной гигиеной,-быть чистым и опрятным,-хорошо говорить и думать о людях,- радоваться своим успехам и успехам других  людей. |

**Конспект урока по биологии на тему "Инфекционные заболевания органов пищеварения. Профилактика глистных заболеваний. Меры профилактики пищевых отравлений" (8 класс).**

* [Биология](https://infourok.ru/biblioteka/biologija)

* [8 класс](https://infourok.ru/biblioteka/klass-8)

* [Конспекты](https://infourok.ru/biblioteka/type-57)

**Выберите документ из архива для просмотра:**

Инфекционные заболевания органов пищеварения. Профилактика глистных заболеваний. Меры профилактики пищевых отравлений. 8 класс..docx

**Выбранный для просмотра документ**Инфекционные заболевания органов пищеварения. Профилактика глистных заболеваний. Меры профилактики пищевых отравлений. 8 класс..docx

**Поурочный план Дата Класс \_\_\_\_8**-ые\_**\_\_\_**

**Урок 49**биологии

**Учитель**

**Тема урока Инфекционные заболевания органов пищеварения. Профилактика глистных заболеваний. Меры профилактики пищевых отравлений.**

**Тип урока:**комбинированный.

**Цели урока**: сформировать функциональную грамотность по сохранению здоровья, подготовка к ВОУДу, ЕНТ.

***Образовательные:*** познакомить школьников с инфекционными заболеваниями органов пищеварения: холерой, дизентерией; возбудителями, переносчиками этих заболеваний; мерами профилактики: борьбой с мухами, тараканами, соблюдением правил личной гигиены; профилактикой глистных заболеваний; мерами профилактики пищевых отравлений; мерами первой помощи; правилами хранения и использования пищевых продуктов.

***Развивающие****:*развивать интеллектуальные способности, логическое мышление, речь, внимание и память, формировать приемы обобщение и анализа, выделения главного;

***Воспитательные****:*воспитыватьсформированные чувства бережного и ответственного отношения к своему здоровью.

**Оборудование: т**аблица « Органы пищеварения», «Строение кишечника», модель человека (внутренние органы), «Электронное пособие по биологии» (ISBN 978-601-7438-01-2), приложения.

**Ход урока**.

**Этап урока**

**Содержание учебного материала**

**МО**

**ФОПД**

**Подготовка к ВОУД, ЕНТ**

**Задания на развитие функциональной грамотности**

**Индивидуально-коррекционная работа**

**I. Орг.**

**момент**

Здравствуйте ребята! Встаньте в круг, возьмитесь за руки и каждый повторите вслух: «Я желаю здоровье себе и всем людям!».

Р

Коллект

**II. Актуализация знаний**

**А). Работа по вариантам:**

Вариант I.

1. Почему ранки в полости рта быстро заживают?

2. Пищеварение в желудке.

Вариант II.

1. В чём польза для здоровья грубой пищи: сырых овощей, ржаного хлеба?

2. Пищеварение в ротовой полости.

Вариант III.

1. Почему у людей с плохими зубами часто заболевает желудок?

2. Пищеварение в кишечнике.

Р

Индивид

+

+

**III. Мотивация**

Проблема, которая волновала человека во все времена: Как сохранить здоровье? Какие угрозы для здоровья существуют? Давайте попробует с вами частично решить данную проблему.

**Для этого повторим материал о бактериях.**

1. Где распространены бактерии?

2. Какие бактерии являются паразитами?

3. Какие заболевания вызывают бактерии?

4. Какой вред человеку приносит дизентерийная амеба?

5.Что такое гельминтология?

6. Каких паразитических червей вы знаете?

Р

Фронтал

+

+

**IV. Изучение**

**н/м:**

**А). Понятие об эпидемиях.**

Эволюция человека как биологического вида связана с его непрерывной борьбой за существование со своими извечными врагами — наиболее агрессивными элементами внешней среды — микроорганизмами.

Русские летописи донесли до нас страшные сообщения о массовых эпидемиях — морах. В ордах кочевников, хлынувших на Русь в 1060 г., возникла эпидемия неведомой болезни; такой же мор охватил войска князей Изяслава, Святослава, Всеволода, Всеслава, сражавшиеся с захватчиками. Эпидемия в Полоцке в 1092 г. очень быстро распространилась на Киев и в течение трех месяцев уничтожила 9 тыс. жителей и воинов. В Смоленске от мора 1230 — 1231 гг. погибли 32 тыс. человек.

Эпидемией называется быстрое и массовое распространение острозаразных болезней (инфекций) среди людей.

*Инфекционные болезни*— это заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (микробами).

**Б). Желудочно – кишечные заболевания и их предупреждение.**

Здоровые люди заражаются дизентерией, брюшным тифом, холерой, сальмонеллезом и другими болезнями, поражающими кишечник, от больных людей или бактерионосителей, выделяющих во внешнюю среду  из кишечника возбудителей болезни.  Это наиболее часто встречающиеся  заболевания, называемые «болезнями грязных рук», возбудители которых проникают и организм человека только через рот с пищей, приготовленной с нарушением санитарно-гигиенических правил.

Возбудители кишечных инфекций длительно сохраняют свою жизнеспособность во внешней среде. Так, дизентерийная палочка не  погибает на овощах, плодах в течение 6-17 дней, палочка брюшного тифа – на хлебе в течение 30 дней, возбудитель холеры – в воде до 2 лет.

**Работа в группах по заданиям:**

*Используя приложения , обсудите в группах предложенное инфекционное заболевание и выступите с ним перед классом:*

1 группа:

Инфекционное заболевание – дизентерия: симптомы, способы распространения.

2 группа:

Инфекционное заболевание – холера: симптомы, способы распространения.

3 группа:

Инфекционное заболевание – сальмонеллез: симптомы, способы распространения.

4 группа:

Инфекционное заболевание – брюшной тиф: симптомы, способы распространения.

5 группа:

Инфекционное заболевание – эпидемический гепатит: симптомы, способы распространения.

(Отчеты групп).

**В).** **Меры профилактики желудочно- кишечных заболеваний.**

*Работая в парах, составьте в виде кластера меры профилактики желудочно – кишечных заболеваний.*

Чтобы надежно защитить себя от подобного рода заболеваний, требуется соблюдать правила хранения употребляемых в пищу продуктов и прислушиваться к следующим советам:

* боритесь с мухами и тараканами;
* всегда мойте руки с мылом после прихода с улицы и посещения туалета, а также перед едой;
* тщательно следите за сроками годности, указанными на упаковках приобретаемых продуктов;
* не допускайте прямого контакта готовых к употреблению и сырых продуктов (особенно мясных изделий и рыбы);
* при приготовлении пищи подвергайте сырые продукты тщательной термической обработке;
* не оставляйте приготовленные блюда надолго на столе;
* не храните готовые продукты в холодильнике дольше пяти дней;
* пейте только кипяченую или бутилированную воду;
* при купании в открытых водоемах избегайте заглатывания воды.

**Г). Глистные заболевания, их характеристика.**

Глистные заболевания (гельминтозы) – болезни, вызываемые паразитическими червями (гельминтами). Гельминтов выделяют из сборной группы плоских и первично-полостных червей.

Паразитизм – форма взаимоотношений двух организмов, принадлежащих к разным видам, носящая враждебный характер, когда один из них (паразит) использует другого (хозяина) в качестве среды обитания или источника пищи.

В настоящее время известно около 300 глистных заболеваний человека. Их принято разделять на кишечные и внекишечные. В первом случае глисты и их личинки живут в кишечнике, а во втором – вне его: в мышцах, легких, печени, суставах, пищеводе, мозге, крови, коже и даже в глазах.

*Используя приложения, обсудите в группах предложенное глистное заболевание и выступите с ним перед классом:*

1 и 4 группы:

Глистное заболевание – энтеробиоз: симптомы, способы распространения.

2 и 5 группы:

Глистное заболевание – аскаридоз: симптомы, способы распространения.

3 и 6 группы:

Глистное заболевание – лямблиоз: симптомы, способы распространения.

(Отчеты групп).

**Д). Пищевые отравления.**

***Пищевыми отравлениями*** называют острые заболевания,  возникающие от употребления пищи, содержащей ядовитые для организма вещества микробной и немикробной природы.

Отравление пищевыми продуктами довольно распространенное явление в летний период, которое может коснуться отдельных лиц, семей или больших групп людей.

В отличие от кишечных инфекций пищевые отравления возникают у людей быстро и длятся несколько дней, но в отдельных случаях  принимают очень тяжёлый характер и могут закончиться смертельным исходом. Особенно чувствительны к пищевым отравлениям дети, пожилые люди и лица, страдающие желудочно-кишечными заболеваниями.

Большинство отравлений имеют сходные симптомы: боли в животе, тошнота, рвота, повышенная температура, понос,  головокружение. Таким больным необходимо срочно вызвать врача и оказать первую медицинскую помощь в освобождении организма от ядов. Больному следует промыть желудок 3-5 стаканами чистой воды или слабым раствором марганцовокислого калия,  или раствором соды и  вызвать искусственную рвоту.

Д). Причины пищевых отравлений.

*Используя предложенный текст, запишите причины пищевых отравлений в виде кластера:*

Источником инфекции может быть любой продукт питания, особенно животного происхождения, является потенциальным источником инфекции: мясо и мясные продукты, яйца, молоко и молочные продукты. Кроме того, бактерии (сальмонелла, возбудитель дизентерии (шигелла), холерный вибрион, стафилококк и другие), их токсинов (энтеротоксины), или вирусы (ротавирусы, аденовирусы и другие), могут попасть в организм человека с грязными руками, немытыми овощами и фруктами, а также продуктами питания, зараженными мухами и другими насекомыми.

Время, прошедшее с момента потребления недоброкачественной пищи до появления симптомов, варьирует от 6 до 36 часов.

Е). Меры профилактики пищевых отравлений:

* соблюдение элементарных принципов личной гигиены,
* мытья рук перед едой,
* тщательной обработки фруктов и овощей,
* правильного хранения продуктов питания (соблюдение температурного режима, сроков хранения и защита продуктов от насекомых).
* Нельзя пить молоко, не подвергавшееся тепловой обработке, а также продуктов, купленных в случайных, не отведенных для торговли, местах.

Ж). Оказание помощи при пищевом отравлении

Если заболевание протекает в легкой форме, приводят амбулаторное лечение, в домашних условиях. Терапия состоит из следующих основных этапов:

1. соблюдение постельного режима в первые дни болезни, с последующим постепенным возвращением к нормальной физической активности;
2. устранение обезвоживания: больному нужно давать много жидкости (например, [Регидрон](http://infourok.ru/go.html?href=http%3A%2F%2Fladyprovisor.ru%2Fkak-prinimat-regidron.html)) до 3 — 4 литров в день, но раствор следует пить небольшими глотками;
3. соблюдение диеты после пищевого отравления: в первый день после отравления необходимо полностью воздержаться от приема пищи, на 2 — 3 день болезни показано дробное питание, в виде протертой пищи, нежирных бульонов и каш. Затем в рацион вводят отварной картофель, морковь, курицу, телятину. Сырые фрукты и овощи, а также жаренная и острая пища разрешается только после полного выздоровления. Детоксикация: для выведения из организма токсинов рекомендуется принимать пищевые сорбенты (например, Энтеросгель, Атоксил и другие);
4. уменьшить боль в животе поможет теплый компресс или грелка, если это не помогает можно дать таблетку Но-шпы;

При отсутствии своевременного оказания помощи при тяжелом пищевом отравлении, возможно развитие почечной недостаточности и дегидратационный шок, которые могут привести к летальному исходу.

**З). Правила хранения пищевых продуктов**

Правильное хранение пищевых продуктов позволяет сберечь их пищевую и биологическую ценность, предохраняет от порчи, имеет большое значение для профилактики пищевых отравлений.

Р

Р

ИП

ЧП

ПП

Р

ЧП

ИП

Р

ИП

ЧП

Р

ИП

Р

ИП

ЧП

Р
ИП

Р

ИП

Р

Коллект

Работа в группах

Работа в парах

Работа в группах

Коллект

Работа в парах

Коллект

Коллект

Коллект

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

+

**V. Закрепление:**

**А). Устно:**

1. Для чего нужна кулинарная обработка пищи?

2. Чем может быть вызвано пищевое отравление?

3. Перечислите наиболее часто встречаемые желудочно- кишечные заболевания?

4. Что является источником заражения глистами?

5. Почему перед едой необходимо обязательно мыть руки?

6. Почему нельзя грызть ногти, почему их необходимо систематически подстригать?

Р

Фронтал

+

+

**VII.**

**Подведение итогов:**

Учащиеся самостоятельно, работая в группах, делают выводы урока.

Оценивание работы учащихся на уроке.

Р

Работа в группах

+

+

**VIII.**

**Д/З:**

**§ 46**

Составить листовку «Профилактика желудочно- кишечных и глистных заболеваний».

Р

Индивид

**IX. Рефлексия:**

1. Я теперь знаю……..

2. Я теперь умею…….

3. Я теперь буду……..

4. Я теперь обязательно буду заботиться о своем здоровье и здоровье ……..